お知らせ

催し・相談

第11回香美市ナイターペタンクリーグ

【日時】10月3日（月）〜
※毎週月・火・木・金
19時試合開始
【場所】香美市香北総合型競技施設（香北町美良布）
【対象】香美市在住・在勤・出身の方および代表者会で承認された方
【試合形式】
トリプルス（3人1組）
交代選手4人以内
【申込方法】申込書に参加料（1チーム千円）を添えてお申し込みください。
【申込締切】9月14日（水）
【問い合わせ・申込先】
教育委員会香北分室
☎52・9287

高知矯正展

社会を明るくする運動の一環として、**高知矯正展**を開催します。
【日時】
9月24日（土）9時〜16時
9月25日（日）9時〜15時
【場所】高知刑務所
（高知市布師田）
【内容】
◆矯正資料コーナー
・被収容者の文芸作品の展示
・矯正教育のパネル紹介
・被収容者の衣類、献立
・協力雇用主の募集、案内
◆性格検査の体験コーナー
◆刑務所作業製品の展示即売
◆刑務所施設の見学
【問い合わせ先】
高知刑務所
☎088・866・5351

法律の相談 無料で受けます

高知県司法書士会では、無料法律相談会を開催しています。法律に関する相談に司法書士がお答えします。
【場所】高知県司法書士会館
【日時】**※要予約**
毎週土曜＝13時〜17時
毎週水曜＝18時30分〜20時
※水曜は多重債務・成年後見制度の相談を受付
【問い合わせ・申込先】
高知県司法書士会総合相談センター
☎088・825・3143

ヨガ教室で健康力アップ！

ヨガのポーズで関節や筋肉を刺激し、新陳代謝をアップさせませんか。
みんなで楽しく体を動かし、健康な体を目指しましょう。
【日時】9月19日（月・祝）
18時〜19時
【場所】
中央公民館3階会議室
【対象】香美市在住で20歳以上の方
【講師】山本理恵さん（NPO法人こうなんスポーツクラブ）
【参加料】無料
【持ち物】ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※バスタオルでも代用できます。
【問い合わせ・申込先】
生涯学習振興課
☎53・1082

第11回 香美市体育大会 参加者募集！

香美市合併10周年記念事業

開催日	開会時間	種　目	会　場	申込期限	参加料
9月25日（日）	8時30分	ペタンク	宝町グラウンド	9月9日（金）	400円
10月2日（日）	9時	男子バレーボール（6人制）	宝町体育館	9月16日（金）	1,500円
	10時	弓道（高校生以下の部）	市内弓道場		1人200円
10月8日（土）	8時30分	ゲートボール	秦山公園ゲートボール場	9月23日（金）	1,000円
10月23日（日）	8時45分	バドミントン（団体）	市内体育館	10月7日（金）	1,500円
	9時	女子バレーボール（9人制）	山田小体育館		2,000円
10月30日（日）	9時	弓道（一般の部）	時久道場	10月14日（金）	200円
11月3日（木）	9時	ソフトテニス（ダブルス）	市内テニスコート	10月21日（金）	1人200円
11月6日（日）	8時30分	卓球（個人）（団体）	市内体育館	10月21日（金）	200円 1,000円

【参加資格】※原則1人1種目
中学生以上で、市内に在住・在職・在学の健康な方。または香美市のスポーツ団体に所属の方。
【申込方法】
申込書に参加料を添えてお申し込みください。
【参加料】
個人・団体の両方に出場する場合は、団体種目のみの料金です。
申込締切後の棄権については、参加料の返金はしませんので、ご了承ください。
【問い合わせ・申込先】
生涯学習振興課☎53−1082

香美市合併10周年記念事業

香美市健康まつり

保健福祉センター香北
10月2日（日）
9時30分〜14時

私にできることから始めよう！
— 歯っぴぃ（HAPPY）ライフはおくちから —

イベント内容

駐車場　9時30分〜

◆総合案内
高知家健康パスポートPR（ポイントシール配布）・健康センターセレネ招待券配布・クイズラリー
◆食品販売コーナー（10時〜と11時15分〜の2回販売）
五目寿司・減塩菜食弁当・もみじバーガー・そばようかん・ゆずゼリー・バナナパンケーキ・チュロス・アイスのてんぷら・飲み物等
◆だし汁試飲とおやつの試食
◆バザー
◆防災グッズの展示・販売
◆パトカー・白バイ乗車体験コーナー

1　階　9時30分〜

◆無料歯科健診とお口の健康コーナー
※受付9時30分〜11時30分・健診10時〜12時
◆結核予防コーナー（複十字シール運動）
◆コツ・コツ電気削減コンテスト
◆喫茶コーナー

2　階　10時〜

◆健康に関する小学生の作品展示　※13時30分から表彰式
◆尿検査で健康チェック・足指力チェック
◆認知症予防・介護予防コーナー
脳年齢測定・血管年齢測定　※先着50人
◆血圧・体脂肪・肺年齢測定コーナー　※先着140人
◆食事診断・ヘルスメイト活動展示
◆がん検診受診啓発コーナー
クイズラリー（参加賞あり）※先着100人
◆特定健診PR・こころの健康コーナー
◆相談コーナー
薬の相談・禁煙相談・職業病相談

送迎バスあります

【行き】　※途中下車不可
プラザ八王子西駐車場 発　8時45分
奥物部ふれあいプラザ 発　8時45分
【帰り】
プラザ八王子西駐車場 行　12時30分・14時
奥物部ふれあいプラザ 行　13時

健康ウォーク

10時15分〜
ストレッチ体操＆ウォーキング講座
※雨天会場2階研修室

◆受　付＝9時〜
◆出　発＝10時45分
◆コース＝健康センターセレネ前広場発着の3.3kmコース　※雨天中止
◆参加要領
健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、保育園児等の小さなお子さんは保護者同伴でお願いします。飲み物などは各自ご用意ください。
※万が一、事故が発生した場合は、保険加入範囲内および応急処置以外の責任は負いかねます。ご了承ください。
◆問い合わせ先
市民保険課　☎53−3115

香北中学校 吹奏楽部生演奏

9時35分〜　健康センターセレネ前広場
※雨天会場は2階ホール

餅投げ

10時〜　健康センターセレネ前広場
※天候等の状況で来場者に配布

CO（コツ）2CO（コツ）電気削減コンテスト

◆参加方法は？
6月〜9月の前年同月より使用量が減っている検針票を12時までにお持ちいただくと、参加賞を差し上げます。
◆問い合わせ先
環境上下水道課　☎53−1063

香美市健康まつり全体に関するお問い合わせは・・・
健康介護支援課　☎52−9282